

## SERIOUS GAME EN LIGNE CARTE SUR TABLE

Un **serious game**, pour favoriser l'immersion et pour rendre plus attrayante et ludique une problématique « sérieuse », ici la santé par **l'alimentation et l'activité physique**.



A travers l'expérience de Sacha, découvrez comment favoriser la santé au travail grâce à l'alimentation et à l'activité physique



### OBJECTIFS

- Connaître des **actions à mettre en œuvre** afin de favoriser la santé sur le lieu de travail sur les thèmes de l'activité physique, de l'alimentation équilibrée et de la réduction des temps passés assis.
- Découvrir comment **améliorer l'environnement de travail** afin de favoriser la santé.
- Prendre conscience de l'impact et du **rôle de l'entreprise**.

# CONTENU

## Immersion dans trois univers

Bureau  
Métiers sédentaires



Menuiserie  
Métiers physiques



Hôpital  
Horaires atypiques



Chaque **épisode** est composé de **3 parties de jeu** :

- une sur le sujet de l'**alimentation**,
- une sur le sujet de l'**activité physique**,
- une sur le sujet de la **sédentarité**.



Chaque partie de jeu débute dès lors que Sacha soulève une **problématique de santé sur le lieu de travail**. Le joueur doit alors utiliser son **jeu de cartes** et trouver la meilleure solution à la problématique soulevée en choisissant et posant la meilleure carte. A chaque partie, il y a **3 tours**.

Les cartes rapportent des points : **+2, +1 ou 0**.

Les résultats sont représentés par une **jauge d'étoiles**.



**Carte bonus !** A la deuxième partie de chaque épisode, une carte bonus est ajoutée dans le jeu de cartes du joueur. Elle peut rapporter jusque **+3** si elle est jouée au meilleur moment.

**Le but du jeu** est d'obtenir les meilleurs scores possibles en alimentation, activité physique et sédentarité par épisode.

**Temps de jeu estimé** : 30 minutes par épisode

## CIBLE

- Salariés de tout secteur d'activité
- Employeurs ou décideurs
- Acteurs de la santé au travail : médecins, infirmiers de santé au travail, référents en santé et sécurité au travail, préventeurs, responsables sécurité, intervenants en prévention des risques professionnels, ergonomes, diététiciens, professionnels de l'activité physique

## LE CNAM-ISTNA, EXPERT DE LA NUTRITION-SANTÉ VOUS ACCOMPAGNE !

Le Cnam-ISTNA **anime** des **sessions de jeu sérieux** en entreprises/établissements pour promouvoir la **santé des salariés** et **forme** les acteurs de la santé au travail à la **mise en place de ces sessions de jeux**.



## DÉROULEMENT D'UNE SESSION DE JEU\*

**Session de jeu sérieux pour sensibiliser les salariés**  
(pour un groupe de 15 salariés)

**1 à 2h**  
**BRIEFING**

Sensibilisation sur une ou plusieurs thématiques en nutrition-santé

**30 min**  
**JEU**

"Carte sur table" pour une première approche d'actions en nutrition-santé

**1 à 2h**  
**DEBRIEFING**

Mise en perspectives d'actions sur le lieu de travail

\* Toute demande est étudiée et un devis est fourni.

# FORMATION SERIOUS GAME CARTE SUR TABLE

**Formez-vous** à l'animation du Serious Game Carte sur table en entreprise !

Inscrivez-vous aux prochaines sessions de **14h à 17h30** (heure métropole) en **distanciel** :

- **Jeudi 5 décembre 2024**
- **Mardi 18 mars 2025**
- **Mercredi 24 septembre 2025**



## ACCÈS AU JEU EN LIGNE

[manger-mieux-bouger-plus-au-travail.fr](https://manger-mieux-bouger-plus-au-travail.fr) (rubrique "outils")

ou en scannant le **QR code**



Il se joue uniquement sur **ordinateur**.

## CONTACT

Cnam-ISTNA

Institut Scientifique et Technique de la Nutrition et de l'Alimentation

4 avenue du Docteur Heydenreich – CS 65228 – F 54052 Nancy Cedex

+33 (0)3 83 85 45 37

[contact@cnam-istna.fr](mailto:contact@cnam-istna.fr)

